

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZA CLASSICA



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1

CONTENUTI DI BASE

- Concetto di spazio (spiegazione, a scelta di un quadro classico tra Cecchetti, Vaganova, RAD);
- Concetto di Epaulement;
- Concetti di En face, Croisé, Effacé, Ecarté;
- Concetti di En dehors, En dedans;

Unità di apprendimento 2

CONTENUTI DI BASE

- Posizioni dei piedi;
- Posizioni delle braccia (a scelta tra il metodo Cecchetti, Vaganova, RAD);
- Port de bras (1°, 2° e 3°);
- 1°-2°-3° Arabesque (piccola posa);

Unità di apprendimento 3

MOVIMENTI DEGLI ARTI INFERIORI

- Demi-plié e grand-plié;
- Battement tendus;
- Battement jeté;
- Rond de jambe a terre (En dehors, En dedans);
- Battement fondus a 45°;
- Retiré e retiré passé;
- Preparazione al battement frappe;
- Devloppé en avant, a la seconde a 45°;
- Grand Battement;

Unità di apprendimento 4

MOVIMENTI DEGLI ARTI INFERIORI

- Relevè e temps levè;
- Echappès sautès;
- Petit Changements;
- Pas de Bourrée (dessous – dessus e souvi);
- Glissade;
- Assemblè;
- Preparazione alle pirouettès.
- Jig
- Kolo
- Krakowiak



Unità di apprendimento 5

- À la seconde
Con il termine "à la seconde" si intendono i passi che vengono eseguiti nel piano laterale.
Traduzione letterale: alla seconda.
Esempi: battement tendu à la seconde, battement jeté à la seconde, grand battement à la seconde e développé à la seconde.
- À terre
Con il termine à terre vengono indicati i passi che si eseguono a terra.
Traduzione letterale: a terra.
Esempi: battement tendu e rond de jambe
- Arrière (en)
Con il termine en arrière si indicano i passi che si eseguono dietro rispetto l'asse del corpo.
Traduzione letterale: indietro.
Esempi: battement tendu, battement tendu jeté, battement relevé lent battement développé, battement fondu, battement frappé, grand battement tendu jeté, glissade, sisonne e pas de basque.
- Avant (en)
Con il termine en avant si indicano i passi che vengono eseguiti in avanti.
Traduzione letterale: in avanti.
Esempi: battement tendu, battement jeté, battement frappé, attitude, pas de basque, pas glissade e battement développé

Unità di apprendimento 6

- Posizioni dei piedi
Le posizioni dei piedi sono comuni a tutte le scuole di balletto. Si dividono in posizioni chiuse (la prima, la terza e la quinta) ed in posizioni aperte (la seconda e la quarta).
- > La prima posizione si ottiene ruotando i due piedi a 180°, mantenendo i talloni ben uniti e i mignoli ben saldati a terra per mettere il peso del corpo su tutta la pianta del piede uniformemente e non sul collo del piede. La rotazione dei piedi deve partire dalle anche, in modo da non sottoporre le ginocchia e le caviglie a stress. Bisogna fare attenzione a non far "rollare" i piedi in avanti e verso il basso: l'arco interno dei piedi deve essere sempre visibile.
- > La seconda posizione è simile alla prima, con la differenza che i talloni sono distanti fra di loro; la distanza tra i due piedi non deve superare la misura di un piede e mezzo.
- > La terza posizione è considerata preparatoria allo studio della quinta, perciò è usata raramente. I piedi sono ruotati a 180°, e il tallone del piede che sta avanti è posizionato in corrispondenza dell'arco plantare del piede che sta dietro. Si ottiene facilmente partendo dalla prima posizione e facendo scivolare un piede di fronte all'altro, mantenendoli in stretto contatto.
- > La quarta posizione si ottiene dalla quinta, facendo scivolare un piede in avanti e centrando il peso fra i due piedi; la distanza fra i piedi è di circa un mezzo piede.
- > La quinta posizione si ottiene quando i due piedi sono ruotati a 180° ed il tallone del piede che sta davanti è in esatta corrispondenza dell'alluce dell'altro piede. È importante che ci sia un buco tra una caviglia e l'altra. È la posizione più difficile da ottenere poiché richiede una buona rotazione.

- > La sesta posizione è stata introdotta nel Novecento e viene usata soprattutto nei balletti cosiddetti (anche se impropriamente) "neo-classici". Si ottiene tenendo i piedi paralleli leggermente distaccati fra loro. Vi sono diverse varianti delle posizioni, che dipendono dalle concezioni delle varie scuole. Ad esempio, inizialmente nel syllabus Cecchetti la quinta posizione è descritta in modo da avere una sovrapposizione parziale dei piedi, cioè il tallone si trova in corrispondenza dell'interno dell'arco plantare anziché in corrispondenza dell'alluce.

Unità di apprendimento 7

- **Aplomb**
Con il termine aplomb si intende il giusto bilanciamento e controllo del peso del corpo.
Traduzione letterale: appiombato.
- **Chassé**
Chiamato anche "pas chassé", passo scivolato in cui uno dei due piedi caccia via l'altro prendendone il posto. Può essere eseguito in avanti, in dietro e di lato.
- **Pas de bourrée**
Rapida serie di tre piccoli passi, spesso eseguita come passo di preparazione, legame o termine. Il Pas de bourrée piqué invece consiste in un passo veloce in cui il peso viene trasferito da un piede all'altro sulle punte o sulle mezze punte.
- **Passé**
Con questo termine si indicano i movimenti dell'arto inferiore libero dal peso del corpo nel passaggio da una direzione all'altra (da avanti a dietro e viceversa o da avanti alla seconda o da dietro alla seconda).
- **Piqué**
Si tratta di un passo che inizia con una gamba in dégagé avanti, di lato o dietro e continua con lo spostamento del corpo sulla medesima in punta (o mezza punta). Quando allo spostamento del peso segue un giro sull'asse corporeo, si ha il tour piqué.
- **Pirouette**
Il termine pirouette designa un particolare tipo di passo nel quale il ballerino gira sul proprio asse sostenendosi su di una sola gamba. La pirouette si può eseguire sulla demi-pointe o sulla pointe e può partire dalla seconda, dalla quarta o dalla quinta posizione. Esempio: partendo dalla quinta posizione, bras "en bas", si esegue un plié; subito dopo si assume la posizione di retiré en avant di 360° elevandosi sulla mezza punta o sulla punta dell'altro piede. Si termina nella posizione iniziale con un nuovo plié oppure nella quarta posizione con la gamba davanti in plié e quella dietro tendue.
- > **Soutenu (pirouette):** è un giro sul posto eseguito su entrambe le gambe. Partendo dalla quinta posizione si esegue un demi-plié e contemporaneamente un dégagé di una gamba in seconda o in quarta posizione; poi la gamba libera dal peso del corpo si unisce a quella cosiddetta "di terra" (che sostiene il peso) in quinta posizione sulle mezze punte o sulle punte e contemporaneamente si gira. Si termina con un nuovo demi-plié su entrambe le gambe in quinta posizione.
- **Plié**
Significa "piegato". Partendo da una delle cinque posizioni, si piegano lentamente le gambe mantenendo i piedi "aperti" a 180° (anche meno) senza mai staccare i talloni da terra. Nella flessione delle gambe sono interessate le articolazioni coxo-femorali, delle ginocchia e delle caviglie che non devono essere contratte; le cosce ruotano verso l'esterno mentre le ginocchia flettono sull'asse dei piedi. In pratica il plié è guidato dalle anche, cioè dalla rotazione dei femori all'interno del bacino (en dehors), cosa fondamentale per eseguire un plié corretto. Il plié viene anche chiamato demi-plié. Si parla invece di grand-plié quando si ha un piegamento completo delle ginocchia: in questo caso i talloni si alzano da terra (tranne nella seconda posizione). È uno dei movimenti più importanti della danza.
- **Relevé**
Con il piede sollevato in punta o in mezza punta, in opposizione a par terre.
- **Rond de jambe**
Movimento circolare di una gamba libera dal peso del corpo concentrato tutto sull'altra non in movimento. Viene eseguito nella prima posizione ed è importante che sia solamente la gamba a muoversi senza il resto del corpo (dal torace in su) e per facilitare cioè bisogna "tirarsi su" con il collo. il Rond de jambe può essere eseguito "par terre" e "en l'air" nelle direzioni "en dehors" o "en dedans".

- Tour
Qualsiasi rotazione appoggiata su un solo piede.
- Tour en l'air
Si parte in quinta posizione; dopo un plié di slancio si esegue un salto verticale, e nella fase in aria si compie un giro di 360° atterrando in di nuovo in quinta.

Unità di apprendimento 8

- Arabesque
Il termine significa letteralmente "alla maniera arabica" perché inizialmente si riferiva a figurazioni di gruppo che componevano un disegno simile alle volute "arabesche" delle composizioni figurative classiche. L'arabesque è una delle figure di base del balletto, chiamate anche "pose". Nelle arabesque il peso del corpo è supportato da una sola gamba, mentre l'altra, con il ginocchio steso, è allungata en arrière. Le braccia, armoniche con il corpo, sono entrambe in allongé, ossia allungate. Solitamente un braccio è diretto in avanti mentre l'altro è "à la seconde", ma in alcuni tipi di arabesque entrambe le braccia sono allungate avanti, ad altezza differente l'una dall'altra (arabesque à deux bras) o in opposizione, ossia un braccio allungato in avanti e l'altro dietro formando una linea obliqua. La linea che si viene a creare è dunque più allungata possibile, dalla punta delle dita della mano che si trova in avanti fino alla punta del piede della gamba allungata indietro formando una posa plastica ed espressiva. Le spalle devono essere assolutamente parallele alla direzione di questa linea. Nelle varie scuole troviamo molte varianti di arabesque, la cui differenza consiste nel rapporto tra le braccia e le gambe. Il metodo Cecchetti prevede cinque tipi di arabesque, la scuola russa (metodo Vaganova) quattro, mentre la scuola francese solamente due. Le arabesques più comunemente utilizzate sono quelle della scuola russa:
 - > Prima arabesque, chiamata raramente con i nomi di ouverte o di allongée, ha le gambe in posizione effacée, o più comunemente aperte. Il braccio opposto alla gamba alzata è teso in avanti e l'altro lateralmente. Le mani sono allungate e il palmo e il gomito sono rivolti verso il pavimento. La testa è di profilo e le spalle sono alla stessa altezza.
 - > Seconda arabesque: le gambe sono aperte come nella prima arabesque e il braccio corrispondente alla gamba di terra si porta di lato e il braccio corrispondente alla gamba sollevata è avanti. La testa è girata verso il pubblico e le spalle sono alla stessa altezza.
 - > Terza arabesque: la gamba dietro è quella alzata, e quindi la posa, rispetto al pubblico è chiusa. Il braccio corrispondente alla gamba alzata è proteso in avanti mentre l'altro si stende lateralmente. La testa è girata nella direzione indicata dalla punta delle dita del braccio proteso in avanti. Le spalle sono sempre allineate.
 - > Quarta arabesque: anche in questo caso le gambe si trovano in posizione chiusa, o incrociata, rispetto al pubblico. Il braccio che è allungato in avanti è opposto alla gamba alzata, e forma una linea obliqua con l'altro braccio che è allungato dietro coinvolgendo anche le spalle. La testa è rivolta verso il pubblico.

Unità di apprendimento 9

- Révérence
Inchino che si esegue a fine lezione in segno di ringraziamento. Diverso per uomini e donne.

Unità di apprendimento 10

Possibili amalgamazioni di livello base relative alla disciplina adatte a competitori di Agonismo.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale

